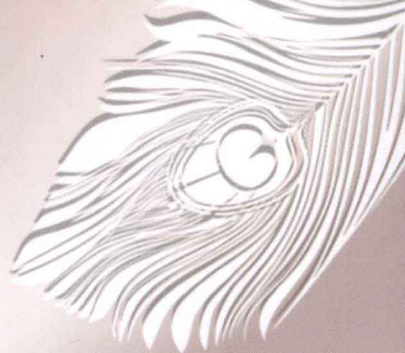


聆听羽西 | 品味羽西

国际时尚权威领袖靳羽西的成功秘诀



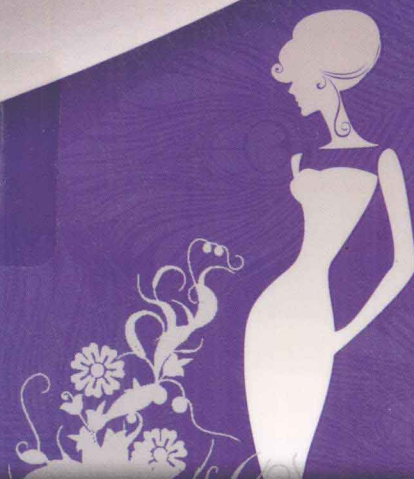
中国淑媛的 10堂礼仪课

——像靳羽西一样优雅

韦甜甜/著

礼仪修养，是奥黛丽·赫本、林徽因、于丹、张德芬、杨澜等才貌双全的女人最喜爱的生活姿态；

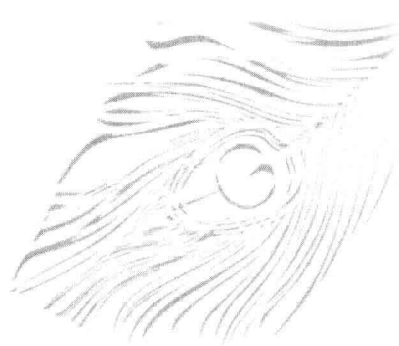
优雅女性，是普京、马云、李开复、白岩松等成功绅士最敬仰的女性特质！



中国新贵淑女名媛礼仪课——献给希望永远出色得体的女人们！



中华工商联合出版社



中国淑媛的 10堂礼仪课

——像靳羽西一样优雅

韦甜甜/著

中国新贵淑女名媛礼仪课——献给希望永远出色得体的女人们！



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国淑媛的 10 堂礼仪课:像靳羽西一样优雅 / 韦甜甜著.
—北京:中华工商联合出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5158-0639-6

I. ①中… II. ①韦… III. ①女性-礼仪-通俗读物
IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 184813 号

中国淑媛的 10 堂礼仪课:像靳羽西一样优雅

作 者: 韦甜甜
责任编辑: 吕 莺 吴 琼
装帧设计: 吴小敏
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京高岭印刷有限公司
版 次: 2013 年 10 月第 1 版
印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷
开 本: 710mm×1000 mm 1/16
字 数: 220 千字
印 张: 17
书 号: ISBN 978-7-5158-0639-6
定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

像靳羽西一样优雅

想必你已经从无数的杂志和媒体里熟识她,很多人会对她的经历以及丰富多样的人生角色感到惊讶和羡慕:从电视节目主持人到慈善活动家,“羽西”化妆品董事长,环球小姐选美大赛中国赛区的总裁……

大家会有疑问,是什么让她——靳羽西在不同的行业里充满热情地转换呢?

羽西回答说:“当然是梦想。每一个人都要有梦想,并不断为了实现它而去努力。但在实现梦想的过程中还要具备一个必胜法宝,那就是优雅。”

那么,怎样才能做到优雅呢?

羽西漂亮吗?从中国传统的审美角度来看,她算不上是天生丽质。但是一个人的美可以通过她优雅大方的形象传递出来,这就是她的魅力。这种优雅绝非矫揉造作,而是更多地源于她的真实、谦和与幽默的态度。

什么是优雅?羽西认为:优雅不是奢华,不是用金钱堆砌的虚浮美丽,也不是盛气凌人的故作清高;优雅就是平实而有礼,就是简单而充实——“优雅并不是那样高不可攀,它存在于生活的方方面面,存在于日常的每个细节中。当一个女人在站立的时候,就一定要坚持站着,而且还要保持着漂亮的样子,这是对自己的尊重,也是对别人的尊重。无

论何时都要绽放微笑,常静心聆听,常关心他人,这些被我们所忽略的、最简单却又最基本的品质,就是优雅。”

优雅的根基来自礼仪。

“像靳羽西一样优雅”,已经成为了许多中国女性的目标。

聆听羽西,品味羽西,你会发觉,她的优雅源自她内心的纯真,源自她真诚而热情地渴望去帮助那些需要帮助的人,渴望将美传播给这个世界。如今的她依然忙碌,依然神采奕奕,依然微笑着帮助每一个需要帮助的人。很难想象她的生活会“安逸”下来,但毫无疑问,她的生活将永远“优雅”而“丰富”地进行下去。

每个女人都希望自己成为一个漂亮的女人,一个智慧的女人,一个好命的女人。

本书是浓缩总结靳羽西最经典、最全面的女性生活修养和人生哲学之作,结合羽西多年全球生活、工作的亲身经历,以权威的国际化眼光,将经验、教训和启示尽可能地收录其中,是打造“中国名媛”的必备宝典。期望所有女性,特别是期待全方位提升自我的现代女性能因此增添智慧,充实生命。

当你读完本书的时候,我们相信你一定会成为一个美丽优雅的女人,你的人生也将从此变得丰富多彩。

C 目录 Contents



淑女篇

淑女气质和风范的涵义绝对不等同于中国传统意义上的礼教,它是在新的历史条件下,女人在仪表、谈吐、举止、思维上和行为习惯上的一种独具中国特色的女性风采,真正表现出女人纯洁、温柔、真挚的人格魅力。

第一章 着装礼仪:淑女的服饰传递立体之美 2

衣食住行,衣是第一。人区别于动物的标志之一就是人有服装,女人更是如此。这个社会对女人的挑剔强于男人很多倍。一个男人可以邋遢,但绝对不允许一个女人邋遢。如果说天生丽质还可以素面朝天的话,那芸芸众生中的你我,究竟有几个可以算作天生丽质的?所幸,我们有了服装业、化妆品业、美容业等,能将每一个女人都修饰得如花似玉,国色天香。

广而言之,三百六十行,能数得出名来的像样的行当几乎都有自己专门的服装行头。各行各业穿什么样的衣服都有讲究。

发型:女人一生的重要标志

/2

学会化妆,获得属于自己的独特韵味

/7

饰品:身份的无言象征	/9
套裙:应景着装,保持和谐	/12
礼服:穿出独一无二的靓丽	/14
鞋袜:形体美中彰显魅力与气质	/18
香水:善用香水,掌握优雅的“软”力量	/21
形体有缺陷,修饰有技巧	/24
掌握色彩秘密,让自己变得更完美	/26

第二章 举止礼仪:在细节处展现淑女风范 29

日常生活中人的一举手一投足,一颦一笑,都可概括为举止。

举止是一种不说话的“语言”,能在很大程度上反映一个人的素质,受教育的程度及能够被别人信任的程度。

冰冷生硬、懒散懈怠、矫揉造作的行为,无疑有损于良好的形象。相反,从容潇洒的动作,给人以清新明快的感觉;端庄含蓄的行为,给人以深沉稳健的印象;坦率的微笑,则使人赏心悦目。

因此,作为一个淑女,在交往中应该使自己成为举止优美的人。

切记:没什么都不能没教养	/29
手势语:通过手势读懂对方的内心	/32
微笑:拉近人际距离最温柔的“武器”	/34
站立:用最优美典雅的造型打动对方	/36
坐姿:安静中舒展大方	/39
走姿:如风行水上,自然而从容	/42
好声调也能赢得好人缘	/46

第三章 会面礼仪:用亲和力获得对方的尊重 49

女人出现在社交场合是一件非常正常的事情,要想在社交方面有所突破,需要学会并且加强与人的相处和沟通。

然而,如何才能做到有效的沟通呢?

无论是在社交活动中,还是在工作中,我们能够拥有的最完美的形象,就是不管在上级、下属、朋友之间,都要突出自己的亲和力。

称呼他人:表达敬意也要掌握好技巧	/49
自我介绍:形式不同,介绍的重点应有所不同	/52
介绍别人:礼到情谊到	/56
介绍业务:人无我有,人有我优,人优我新	/58
名片:在尊重别人的同时搭建自己的人脉	/62
握手:积极地传递出你的主动和热情	/65
交流:幽默是距离的“亲善大使”	/67
发自内心地赞美对方,赢得对方的认同	/70

第四章 求职礼仪:借助礼仪走向金牌岗位 77

持续多年的“就业寒流”丝毫没有回暖的迹象,供求不匹配仍然是女性求职的最大障碍。

针对这一形势,女人在求职过程中,必须掌握良好的社交礼仪知识,因为良好的社交礼仪知识是走向成功必要的铺路石。如果我们拥有高雅的仪表风度、完善的语言艺术、良好的个人形象,必将赢得企业的尊重,从而获得更多的就业机会。

了解自己:你想干什么?你能干什么?	/77
-------------------	-----

面试:你准备好一份个性简历了吗?	/80
时间观念是第一道考题	/83
等待面试时的表现,是你职场顺畅的第一步	/84
着装:面试穿着要“秀外慧中”	/86
与主考官的第一个照面:无声胜有声的形体语言	/89
语言的力量,让面试官提升对你的重视	/92
自信心不打折,面试切忌结伴而行	/94
面试之后记得说感谢	/97
不要过早地打听结果	/100
隐形人际考验:你是否不卑不亢,不拘小节,冷静果断?	/102

第五章 办公室礼仪:一个人综合素质的竞技场 105

公司的长足发展不仅有利于老板,更有利于自己。谁都知道从破产的公司里出来的求职者总是很难受到别人的欢迎,而一位从优秀的公司退休的职员却会成为人人希望获得的人才。

如果你愿意做后者,那么在进公司的那一刻起,就请把自己和公司紧密联系起来。礼仪在这个时候会发挥很关键的作用。

审视自己:入职时期,你就代表了公司的形象	/105
进出房间:应允而入,礼貌而出	/107
递交物品:态度谦和,但不能行为随便	/109
办公室不是后花园,5个细节禁忌需绕开	/112
同事相处:尊重别人,不可怠慢任何一个人	/115
接听电话:态度热情,措辞温婉	/118

一张办公桌决定着你的升迁	/121
要主动改正有损自身形象的办公室陋习	/123
使用电梯要懂礼让	/126
位置和顺序大有文章	/128
办公室异性相处6不要	/130

名媛篇

羽西是一位富有代表性的魅力社交女人，她不仅时代感强，知识丰富，而且永远懂得在适当的场合给自己一个得体的装扮，做出雅而不媚的笑容。

她受到了较好的东西方文化教育和熏陶，不仅仅“用一支口红改变了中国女人的形象”，还提出了女人社交的魅力源自内心。

羽西在中国特定的年代成为启蒙中国女性魅力的一个标志性人物，“社交女王”的称号非她莫属。

身为女人的你，仔细对照羽西的处世技巧，将自己也培养成一个社交名媛吧！

第六章 商务拜访礼仪：演绎知性女人的优雅 134

优雅的女人无论在什么场合都会注意保持自己的形象。

掌握一定的拜访礼仪，从个人的角度来看，有助于提高自身的职业素养，塑造专业形象，使交往对象对其产生知性、有亲和力的良好印象；从商业的角度来说，也可以塑造企业形象，提高顾客满意度，从而完善企业文化。

事务性拜访:有约在先,不做不速之客	/134
礼节性拜访:彬彬有礼,别做冒失之客	/138
私人拜访:举止文雅,别做粗俗之客	/140
探望礼仪:选好时间,人到礼到,报喜莫报忧	/142
送花礼仪:每一种花语都有着不同的意义	/144
馈赠礼仪:对方觉得好才是真的好	/148

第七章 商务宴会礼仪:在优雅中体会美味,在礼仪中提升人际 ... 151

有人乍一听“宴会”两个字,就觉得有点生畏:那得是多大的场面啊,恐怕无缘参加吧。其实不然,职场女性经常会参加各种宴会。概括地说,宴会可以表示祝贺、感谢、欢迎、欢送等友好情感,无论是出席宴会的人还是组织宴会的人,都可以得到一种心理上的满足。只有掌握好用餐礼仪才能迈出商务社交的重要一步。

宴会前的准备:应请尽请,不该请的不请	/151
菜该怎么点,要考虑到客人的禁忌	/154
中餐礼仪:得体地品菜,堪作一道风景线	/157
西餐礼仪:有趣的餐具暗语	/160
工作餐礼仪:适可而止,不必刻意追求档次	/164
自助餐礼仪:文明取食,优雅享受	/168
酒桌上的礼仪:切莫忽略敬酒顺序	/170
结款礼仪:尽量别让客人知道金额	/173
咖啡礼仪:只有讲究礼节,才能体味它的温馨	/176
茶会礼仪:品茗交谈别忘记致祝颂语	/178
不懂细节会让你成为不受欢迎的人	/181

第八章 商务应酬礼仪:细节决定成败,礼仪决定输赢 184

羽西因工作的原因穿梭于几大洲,曾在文化风俗迥异的国家里居住生活过,也曾近距离地与许多有魅力的职业女性接触过。这一路走来,她说:“商务礼仪作为企业文化不可或缺的组成部分,其作用无可替代。在商务活动中,一个微小的礼仪细节的疏忽,不仅可能会让你落下笑柄,更有可能给自身及公司的形象带来损害,甚至导致一笔交易落空……”当然,她认为,世界上本身并没有真正的完美和极致,但重要的是,朝着这个目标不懈努力。

- 妙用首因效应,第一眼便决定了输赢 /184
- 打破思维定势:搬走商务应酬中的“绊脚石” /188
- 自暴隐秘,拉近与客户距离的妙招 /191
- 相似定律:找出与客户的共同爱好 /193
- 互补定律:寻求合作之道 /196
- 相互吸引定律:赢得客户好感的捷径 /198
- 换位思考定律:设身处地理解客户 /201

第九章 特殊场合礼仪:成功地做一个社交名媛 205

除了在职场上彰显才华之外,在商务交际中,我们也要艳压群芳。下面这些特殊的场合,在如今已经成为必不可少的交际舞台,而一个优雅聪慧的女人,必定是懂得在这些场合推销自己,展示自己优势的。

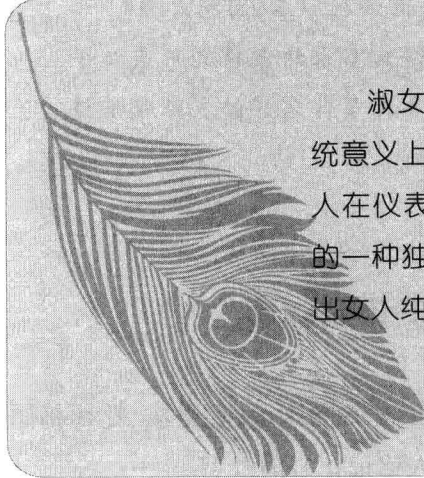
- 舞会:邀人共舞彬彬有礼,翩翩起舞注意分寸 /205
- 观看演出:叫好与鼓掌也要掌握时机 /208

娱乐场所:及时捧场,适时为自己赢得好人缘	/211
沙龙聚会:尊重主人,体现高尚修养	/213
参观:观而有序,在高雅中品阅学习	/215
商务签约:郑重对待,严格履行相关规定	/218
开业典礼:提高美誉度,从良好的形象开始	/221
剪彩仪式:借此良机,吸引各界人士的关注	/223
涉外会议:慎重选择话题,热情而严谨	/226
新闻发布会:注意语言艺术,考验综合修养	/228
洽谈会:礼敬于人,互惠互利,平等协调	/231
展览会:利用专业信息,提升地位和声誉	/234

第十章 优雅是这样修炼出来的 238

有一句名言是这样说的,“一夜之间可以出一个暴发户,但三代也不一定能培养出一位绅士。”是的,绅士不是一夜之间造就的。同样,女人的优雅也是模仿不来,着急不得的事,它不同于时髦,时髦可以追,可以赶,可以花大钱去“入流”。优雅却是一种恒久的时尚,它是一种文化和素养的积累,是修养和知识的沉淀。从一个女人优雅的举止里,我们可以看到一种文化教养。

坐拥书香,优雅源自于你的底蕴	/238
停止抱怨,让积极的情绪成为心灵的主导	/240
不要“下意识”地从众,要做个独具个性和风采的女子	/243
男人的宠爱乃身外之物,自己的宠爱才是货真价实	/245
学会自信,为自己播撒希望的种子	/248
真诚的女人是上帝最美的艺术品	/250
智慧,让女人的魅力历久弥醇	/252
注意自己的涵养,气质比美貌更出众	/255



淑女气质和风范的涵义绝对不等同于传统意义上的礼教,它是在新的历史条件下,女人在仪表、谈吐、举止、思维上和行为习惯上的一种独具魅力特色的女性风采,真正表现出女人纯洁、温柔、真挚的人格魅力。

第一章



着装礼仪：

淑女服饰传递立体的美

衣食住行，衣是第一。人区别于动物的标志之一就是人有服装，女人更是如此。这个社会对女人的挑剔强于男人很多倍。一个男人可以邋遢，但绝对不允许一个女人邋遢。如果说天生丽质还可以素面朝天的话，那芸芸众生中的你我，究竟有几个可以算作天生丽质的？所幸，我们有了服装业、化妆品业、美容业等，能将每一个女人都修饰得如花似玉，国色天香。

广而言之，三百六十行，能数得出名来的像样的行当几乎都有自己专门的服装行头。各行各业穿什么样的衣服都有讲究。

发型：女人一生的重要标志

发型可以成为一个女人一生的标志，比如鲁豫，比如舒淇，比如杨澜等著名女人，几乎都有她们经典的，让人铭记在心的发型。

羽西，从上个世纪80年代人们看到她的第一眼起，她就留着那个著

名的童花头。二十年后也是如此，直到这两年，她才换了一个新模样。她的发质很好，发丝粗细均匀，发色黝黑光滑，富有弹性。她每天早晨起来洗头，为了让头发看起来蓬松灵动，吹头发的时候头部朝下，让吹风机直接吹发根，然后用手指稍微整理一下，一个蓬松有型有款的效果就出来了，整个过程用时大约10分钟。她从来没有烫过头，头发吹干的模样就是她最自然最初的发型，每五个礼拜修剪一次。这样的发型坚持了20多年，人们想不记住她都难。

俗话说：女人看头。头指的是发型和发色。女人可以没有华服，但是绝对不能没有满意的发型。发型就是我们脸部的相框，能对我们的形象起到直观的表现作用。因此有人说“头发是女人的一面旗帜”。女人不仅需要这面旗帜来表达自己的个性，还可以用它来表达内心的情绪。聪明人能从女人的头发看出女人的品位，揣测出女人的心情——女人就是这样，快乐或忧伤，幸福或痛苦，都免不了要在头发上做足文章，乐此不疲。

作为一个淑女，发型发式要美观大方，需要特别注意的一点是，在选择发卡、发带的时候，其式样同样要庄重大方。在商业场合，切忌发型太过新潮，头发乱如杂草。不管选择何种发型，职场中一般都不允许在头发上滥用装饰之物，比如发胶、发膏，在使用发卡、发绳、发带或者发箍时，应该朴实无华，最好不要用彩色、艳色或者带有卡通、动物、花卉图案的发饰。

什么年龄段留什么发型？什么是流行的发型？有没有终身适合的发型？这些，都是令女人困惑的问题。羽西建议，想要确定自己适合哪种发型，就一定要先了解自己的气质，或者干练，或者妩媚，或者素淡，或者强烈，或者时尚，或者保守，或者浪漫，或者刻板，或者顽皮，或者天真……但无论哪种气质，只要你懂得技巧，都可以在各种发型中找到适合自己的那一款。前提就是你要知道自己是哪一种脸型，你的肤色如何，

你的年龄是多少岁。

因此,在这里很有必要了解发型和脸型的匹配原则。

首先我们简单介绍一下女性的几款主要发型以及它们所体现出来的特征:

◎短发

以前女性留短发会被人看成“男人婆”,现在,人们对短发有了不同的认识,人们会用“优雅而干练”来评价一位短发女性。短发也有不同的款式,如果刚好到脸庞长度,使头发包围脸部轮廓,可以起到完美修饰脸型的作用。中分的短发,可以营造出成熟、冷静的感觉,是职场女性的完美选择。把头发简单地别在耳后,刘海斜着梳,不要太厚重,这是个百搭发型。还有一种是将短发微卷,并将中分的刘海弯曲而自然地顺到两颊前,将脸型修饰得尖尖的,这种发型能体现出时尚的高贵气质。

◎束发

如果你有一袭长发,可以高高地束起来,这样既增加了动感,又提升优雅别致感。你还可以在扎头发之前用卷发棒把头发卷成大波浪,然后用手自然顺直,扎低马尾,在后脑的位置随意拽出蓬松状。

◎中长发

一款方便打理的、整理有形的中长发,更能增添女性魅力。齐刘海向来都非常有亲和力,也给人更年轻的感觉。穿职场衬衣时,披肩的直发搭配齐刘海,既能展现你的温柔体贴,也不失严谨感。

及肩的中发,虽然没有长发的变换多样,但把发尾向外或向内微微翻卷,也能给人自然而清新的感觉。这样不仅能修饰脸型,还能达到视觉减肥的效果,对宽肩者可以有效调整身材。

◎盘发

头发较少或只有中等长度,既想优雅又想显得更年轻,可以选择辫子盘发。用编辫子的方式收拢面颊两侧的碎发,让发型看上去更加利落、精致,同时可达到视觉上增加盘发发量的效果。如果有个别短的头